

центру тяжіння у структурі навчально-тренувальних занять спортсменів-борців призводить до значного поліпшення показників статичної та динамічної рівноваги: у спортсменів експериментальної групи – на 51,4 %, контрольної – на 22,7 %. Стійкість вестибулярного аналізатора до надмірних адекватних подразнень підвищується у 95 % юних борців експериментальної групи і лише у 57,5 % – контрольної.

#### ***Список використаної літератури:***

1. Арзютов Г.М. Кінезіологія «живих рухів» у спорті / Г.М. Арзютов, В.О. Гаврилюк, В.Л. Лукіянчук // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – К., 2014. – Вип. 11 (52). – С. 4-9.
2. Быков Е.В. Состояние функции равновесия у высококвалифицированных спортсменов с различной активностью уровней нейровегетативной регуляции ритма сердца / Е.В. Быков, М.М. Кузиков, Н.Г. Зинура // Медицина для спорта-2011: матер. I Российского конгресса с междунар. участием. – М., 2011. – С. 73-77.
3. Гаже П.М. Постурология. Регуляция и нарушения равновесия тела человека / П.М. Гаже, Б. Вебер. – СПб. : МАПО, 2008. – 312 с.

#### ***ФИДИРКО М. А.***

Национальный университет «Одесская юридическая академия»,  
доцент кафедры физического воспитания,  
кандидат педагогических наук, доцент

#### ***АНТИПОВА Ж. И.***

Национальный университет «Одесская юридическая академия»,  
старший преподаватель кафедры физического воспитания

### **ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ**

Эффективная подготовка специалистов в вузе требует создания условий для интенсивного и напряженного творческого учебного труда без перегрузки и переутомления, в сочетании с активным отдыхом и физическим совершенствованием. Этому требованию должно отвечать такое использование средств физической культуры и спорта, которое способствует поддержанию достаточно высокой и устойчивой учебно-трудовой активности и работоспособности студентов. Обеспечение данной функции физического воспитания является одной из ведущих в социальном отношении.

Результаты многочисленных исследований свидетельствуют о том, что здоровье человека напрямую связано с его работоспособностью, а физическое развитие студентов с их успеваемостью [1; 3].

Два раза в году у студентов связаны с экзаменам — зимняя и летняя экзаменационные сессии. Экзамены являются своеобразным подведением итогов в учебе. Они служат определенным стимулом к увеличению объема, продолжительности и интенсивности учебной деятельности, мобилизации всех сил организма. В этот период при средней продолжительности самоподготовки 8-9 часов в день интенсивность учебного труда повышается на 86-100%. Все это происходит в условиях изменения жизнедеятельности студентов. У многих из них в этот период возникают отрицательные эмоции, неуверенность в своих силах, чрезмерное волнение и страх, наблюдается последовательное снижение показателей умственной и физической работоспособности. В то же время более высокий уровень физической подготовленности помогает организму студентов более экономично справиться с требованиями экзаменационной сессии.

Одним из главных мероприятий, направленных на повышение умственной работоспособности студентов, является постоянное поддержание организма в состоянии оптимальной физической тренированности. Этому требованию должно отвечать такое использование средств физической культуры и спорта, которое способствует поддержанию достаточно высокой и устойчивой учебно-трудовой активности студентов. Обеспечение данной функции физического воспитания является одной из ведущих в социальном отношении.

Современные исследования [2; 4] позволяют рассмотреть ряд вариантов проведения занятий по физическому воспитанию в зачетный и экзаменационный период, каждый из которых оказывает положительное воздействие на работоспособность и психоэмоциональное состояние студентов:

1 -й вариант — 90 мин. Содержание — плавание, спортивные игры, легкоатлетические и общеразвивающие упражнения (раз в неделю);

2-й вариант — 45 мин. Содержание — упражнения на внимание, общеразвивающие, подвижные и спортивные игры (два раза в неделю);

3-й вариант — 60-70 мин. Содержание — спокойный бег, выполнение разученных комплексов танцевальной аэробики и стретчинг упражнения (ежедневно);

4-й вариант — до 2 часов. Содержание — активный отдых на свежем воздухе.

Для повышения работоспособности в течение учебного дня целесообразно использовать так называемые малые формы физического воспитания — физкультурные паузы — т.е. выполнения физических упражнений в перерывах между занятиями.

Необходимость создания сбалансированной системы обучения и физического воспитания обусловлена следующими причинами:

- во-первых, увеличением с каждым днем, в арифметической прогрессии, потока новой информации и объёма изучаемого студентами учебного материала и, как следствие, недостаток свободного времени для занятий физической культурой;

- во-вторых, ухудшением состояния здоровья молодежи;

- в-третьих, снижением уровня физической подготовленности в связи с изменением социально-экономических и экологических условий жизни.

Качественная подготовка молодых специалистов предполагает, прежде всего, повышение качества и эффективности всего процесса обучения в вузе. Важным условием, определяющим эффективность учебного процесса, является высокий уровень умственной и физической работоспособности студентов, а также учебно-трудовая активность студентов. Высокий уровень умственной и физической работоспособности в процессе учебной деятельности студентов обуславливается многими внешними и внутренними факторами. Среди них большую роль играет правильная организация учебного труда студентов, включающая в себя, как обязательный элемент, занятия физической культурой и спортом.

Таким образом, повышение двигательной активности студентов в период экзаменационной сессии достигается во многом при адекватном для каждого индивида использовании средств физической культуры, методов и режимов воздействия.

#### ***Список использованной литературы:***

1. Виленский М.Я., Ильинич В.И. Физическая культура работников умственного труда. — М.: Знание, 1987. — 135 с.
2. Иванов Н.Ю. Физкультурная пауза в вузе // Теория и практика физической культуры. — 1961. — Том 4, в. 1. — С. 51-53.
3. Козлов, Д.В. Двигательная активность и ее значение в формировании творческого потенциала студенческой молодежи / Д.В. Козлов, В.В. Пономарев// Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Материалы XI Всероссийской науч.-практ. конференции. — Томск.: Изд-во ТГПУ. — 2008. — С. 87-95.
4. Полиевский С.А. Стимуляция двигательной активности: Монография. — М.: ФИС, 2006. — 256 с.